



Faits Nutritionnels

Portion	250 mL (1 tasse)
Quantité Par Portion	
Calories	234
% Valeur Quotidienne	
Lipides Totale g	0%
Lipides Saturée g	0%
Cholestérol 0mg	0%
Sodium 578mg	24%
Glucides Totaux g	0%
Fibre Alimentaire g	0%
Protéine g	0%
Vitamine A %	Vitamine C %
Calcium 3%	Fer 16%



Temps Total
35 MIN.

Portion
250 ML (1 TASSE)

Difficulté
EASY

Une soupe crémeuse aux tomates avec lentilles au curry, lait de coco, oignons et ail.

Rendements
13

INGRÉDIENTS

	POIDS	MESURE
Lentilles, sèches, rincées, égouttées	1 tasse	250 mL
Huile de canola	2 c. à s.	30 mL
Oignon, tranché finement	1 tasse	250 mL
Ail, pelé, haché	1 1/2 c. à s.	20 mL
Poudre de curry	1 1/2 c. à s.	20 mL
Soupe condensée tomates de Campbell'sMD	1 boîte 48 oz	1 boîte 1.36 L
L'eau	5 1/2 tasses	
Sel casher	1 c. à thé	15 mL
Poivre noir, moulu	1/4 c. à thé	1 mL
Lait de coco non sucré	2 1/4 tasses	560 mL

INSTRUCTIONS

1. Préparez les lentilles selon les instructions sur l'emballage. Réservez pour une utilisation ultérieure.
 2. À l'aide d'une grande casserole, chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter les oignons. Cuire 2-3 minutes.
 3. Ajouter l'ail. Cuire 1 à 2 minutes (ne pas brûler l'ail).
 4. Ajouter 1/2 de la poudre de cari. Remuer et cuire jusqu'à ce que le curry soit légèrement grillé.
 5. Ajouter la soupe aux tomates condensée Campbell's® et l'eau. Laisser mijoter 5 à 6 minutes. Ajouter les lentilles cuites réservées et réduire le feu à doux.
 6. Ajouter le sel, le poivre et le lait de coco. Laisser mijoter 10 minutes supplémentaires.
- CCP : Chauffer à une température interne minimale de 74°C pendant 1 minute.
- CCP : Maintenir pour service chaud à 60°C ou plus jusqu'à utilisation.
- Pour servir : Porter 250 ml de soupe dans un bol de service. Garnir chaque bol de basilic frais. Sers immédiatement.



Tip

* Peut être remplacée par la Soupe Tomates à teneur réduite en sodium de Campbell's®, 12 x 48 oz, no 18987